

ÖM i friidrott

Söndag 16 juni 2013

(Mångkampen för seniorer fortsätter på måndag em/kväll 17 juni)



Plats: Högby Idrottsplats, Löttorp. **Första start:** Sön 11.00, mån 17.00.

Klasser & grenar

I år kör vi en **Mångkamp** för Män, Kvinnor, P13, F13, P11 och F11.
Gulmarkerade grenar = ej ÖM-gren / ingår enbart i Mångkampen.

M: Sö: **100m - längd - kula - höjd - 400m** | 5000m, tresteg, slägga

Må: **110mH - diskus - stav - spjut - 1500m**

K: Sö: **100mH - höjd - kula - 200m** | 100m, 400m, 1500m, 3000m,
stav, tresteg, diskus, slägga

Må: **längd - spjut - 800m**

P/F17: 100m, 400m, 1500m, 100/110mH,
höjd, längd, tresteg, kula, diskus, spjut

P/F15 100m, 300m, 800m, 80/100mH,
höjd, längd, tresteg, kula, diskus, spjut

P/F13: **60H - längd* - boll - höjd* - 600m** | 80, tresteg, kula, diskus, spjut

P/F11: **60H - längd* - boll - höjd* - 600m** | 60m, kula, spjut

* I flickornas mångkamper byter höjd & längd plats i grenordningen

P/F9: 60m, 600m, längd

Avgift och Anmälan

Startavgift 20 kr / gren, klubben faktureras i efterhand. Föranmälan **senast ons 12 juni**

Anmälan med klass, namn, födelseår, förening, grenar skickas till:
friidrott@hogbyif.se eller
Högby IF, Vädursvägen 2, 393 51 Kalmar.

Priser

Ölands IKs medalj i silver & brons till 1:a o 2:a i seniorklassen. (Ölandsrek = guld).
Guld, silver, brons i ungdomsklasserna.
Resultat i ungdomsklass ger även plac i M/K om förutsättningarna är densamma.

Mer information

Hemsida: www.olandsidrottskrets.se

E-post: friidrott@hogbyif.se

Carl-Gustaf Nilsson, 0480-285 39, 070-444 31 02.

Leif Johansson 0485-204 39, 070-396 01 37.

Telefon till idrottsplatsen: 0485-205 64.



Arrangörer



Högby IF - FIK Färjestaden - Ölands IK